

## EEX4 – Conseils d’ergonomie pour l’enseignement et l’apprentissage en ligne

### ÉQUIPEMENT & ORDINATEUR

#### Problèmes



La position de l’écran ne me permet pas de travailler / d’étudier confortablement.

- L’inclinaison de l’écran n’est pas bonne ;
- La distance de lecture n’est pas adaptée ;
- La hauteur de l’écran est inadaptée.

#### Solutions



Ajustez votre écran comme indiqué ci-après.



- ✓ L’écran doit être placé suffisamment loin des yeux (min. 40 cm). De nombreux experts recommandent de placer l’écran aussi loin que possible tant que les caractères restent lisibles.
- ✓ Le haut de l’écran doit être positionné au niveau ou légèrement en dessous du niveau des yeux. Si vous travaillez sur un ordinateur portable, il est recommandé d’utiliser un écran externe. Si ce n’est pas possible, il est préférable de placer l’ordinateur portable directement sur le bureau. Cela permet d’écrire confortablement, tout en gardant l’écran sous le niveau des yeux.

## ÉQUIPEMENT & ORDINATEUR

### Problèmes



L'écran présente des reflets qui entravent la bonne lecture du contenu affiché.



Je ne peux pas bien lire les caractères sur l'écran.

- La définition n'est pas bonne, ils sont flous ;
- Ils ne sont pas assez grands.



La luminosité et le contraste entre les caractères et l'arrière-plan ne sont pas bien ajustés.

### Solutions



Repérez les sources de reflets et ajustez l'écran en conséquence.



Adaptez les réglages de votre machine.

- ✓ La plupart des programmes permettent un ajustement du type et de la taille de la police (zoom), ce qui facilite la lecture des caractères.
- ✓ En règle générale, on recommande une police de taille 12.



Ajustez le contraste de l'écran pour améliorer la visibilité des caractères.

- ✓ La luminosité de l'écran doit être réglée de manière à ce qu'elle soit similaire au niveau de lumière ambiante.

# ÉQUIPEMENT & ORDINATEUR

## Problèmes



Le **clavier** et / ou la **souris** ne permettent pas une position confortable pour les bras, les poignets et les mains.

- Il n'y a pas suffisamment d'espace devant que les bras et les mains soient soutenus ;
- La disposition du clavier et de la souris ne permet pas un alignement avant-bras – poignet – main.

## Solutions



Laissez un espace libre d'au moins 10 cm devant le **clavier** pour pouvoir poser vos bras sur la table, et utilisez un repose-poignet pour votre **souris**.



- ✓ Le clavier et la souris devraient être deux éléments distincts.
- ✓ Si vous utilisez un portable, il est recommandé d'utiliser un clavier et une souris externes.

### MOBILIER

#### Problèmes



Votre **table de travail / bureau** est trop encombré.

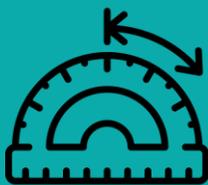
- Il y a peu d'espace pour permettre un placement flexible de l'écran, du clavier, des livres, des documents et du matériel supplémentaire ;
- Il est difficile d'y retrouver des dossiers et documents.

#### Solutions



Maintenez votre **table de travail / bureau** le plus ordonné possible.

- ✓ Répartissez les différents éléments sur la table de travail en fonction de la fréquence d'utilisation. Il est préférable de ranger les objets qui ne sont pas utilisés régulièrement.
- ✓ Appliquez également ce conseil au bureau de votre ordinateur. Essayez de le garder propre et organisé.



Je n'ai pas assez d'espace pour **m'asseoir confortablement**.

- Je ne peux pas placer mes jambes confortablement sous mon bureau ;
- Je ne peux pas changer ma posture facilement.



Laissez de l'espace libre sous le bureau pour pouvoir **bouger vos jambes**.

- ✓ Les obstacles et objets encombrants devraient être enlevés des alentours du bureau.

## MOBILIER

### Problèmes



Ma **chaise** n'est pas confortable.

- Je ne peux pas ajuster la hauteur, ni changer l'inclinaison du dossier ;
- Le design de la chaise entrave la liberté de mouvement.

### Solutions



Si une **chaise** réglable est disponible, ajustez les mécanismes de la chaise pour soutenir confortablement les bras et assurer un soutien lombaire complet.

- ✓ Utilisez une chaise suffisamment haute pour reposer confortablement vos bras sur la table ;
- ✓ Il est préférable que la chaise soit rembourrée ;
- ✓ Pour un meilleur soutien lombaire, un coussin peut être utilisé ;
- ✓ Il est recommandé de changer régulièrement de position, d'étirer les jambes, de les plier... Prenez des pauses, levez-vous et dégourdissez-vous les jambes de temps en temps.



Je ne peux toucher le sol avec mes **pieds**.



Utilisez un **repose-pied** ou un objet similaire (une boîte, par exemple).

### LIEU DE TRAVAIL

#### Problèmes



Je n'ai pas de **pièce isolée** qui permette de me concentrer pour travailler / étudier.

**(Les élèves les plus jeunes devraient toujours être accompagnés d'une personne adulte pendant leur utilisation d'un ordinateur).**

#### Solutions



Lorsque c'est possible, essayez de recréer votre environnement de travail / d'étude dans une **pièce calme**.

- ✓ Recherchez un environnement calme (loin de la télévision et du bruit de la rue), en particulier lors de l'exécution de tâches difficiles et complexes.
- ✓ **Éloignez votre téléphone** lorsque vous travaillez / étudiez.



L'endroit où vous travaillez / étudiez ne bénéficie pas de **lumière** naturelle directe.

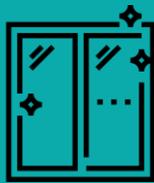


Utilisez de la **lumière** artificielle pour optimiser votre confort visuel.

- ✓ Si possible, combinez lumière naturelle et artificielle.
- ✓ Le niveau d'éclairage doit permettre à la fois de travailler / étudier sur l'ordinateur et de lire sur papier.
- ✓ Utilisez une lampe flexible pour éviter l'éblouissement direct et les reflets.

### LIEU DE TRAVAIL

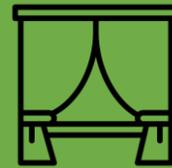
#### Problèmes



Il y a des **reflets** sur mon écran, ou directement dans mes yeux.

- Je ne peux travailler dans une autre pièce.
- Je ne peux modifier la disposition de mon bureau.

#### Solutions



Lorsque c'est possible, réduisez ou éliminez les éléments sources de **reflets**.

- ✓ Équipez les fenêtres de rideaux, volets ou filtres solaires.
- ✓ Placez votre écran perpendiculairement par rapport aux fenêtres.



**Beaucoup d'appareils sont branchés sur le réseau électrique.**

- J'utilise des allonges électriques et multiprises.



**Ne surchargez pas les prises et circuits électriques.**

- ✓ Évitez d'utiliser des composants électriques en mauvais état.
- ✓ Débranchez vos appareils lorsqu'ils sont chargés.
- ✓ Éteignez et débranchez vos appareils quand vous avez terminé de travailler / étudier.